

Calabaza Asada Festiva

¡Una versión más saludable de este clásico navideño: esta receta seguramente se convertirá en la favorita de la familia!

Rinde: 6 porciones
 Tiempo de preparación: 15 minutos
 Tiempo de cocción: 35 minutos

Fuente: Cooking Matters

Ingredientes

- 2 libras de calabaza
- ¼ taza de nueces
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de salvia seca
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de canola
- ¼ de taza de arándanos secos
- 1 ½ cucharadas de jarabe de arce

Pasos

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Enjuague y pele la calabaza. Corte los extremos y deséchalos. Corte la calabaza por el cuello, creando un extremo angosto y otro redondo. Corte el extremo redondo por la mitad y saque las semillas con una cuchara. Corte ambos extremos en cubos del mismo tamaño de ¾ de pulgada.
3. Pique las nueces en trozos. Dejelas a un lado.
4. En un tazón grande, agregue la calabaza. Mezcle con aceite, salvia, sal y pimienta negra molida.
5. Extienda la calabaza uniformemente sobre una bandeja para hornear. Ase, revolviendo una vez, hasta que estén tiernos, aproximadamente 35 minutos.
6. En una sartén pequeña a fuego medio, derrita la mantequilla o caliente el aceite. Agregue las nueces y cocine hasta que estén fragantes, aproximadamente 2 minutos. Alejar del calor. Agregue los arándanos y el jarabe de arce.
7. Mezcle suavemente la calabaza cocida con la mezcla de arándanos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3/4 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasa total:	10 g
Grasa saturada:	1.5 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	105 mg
Carbohidratos totales:	23 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares Totales:	11 g
Azúcares añadidos:	n/a
Proteína	2 g.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón grande para mezclar
- Bandeja para hornear
- Sartén pequeña
- Cuchara
- Peladora

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite y condimentos/especias: \$15.81

Costo promedio/porción: \$2.64

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Calabaza, 2 libras



Añadir 1 al carrito
Nueces, 8 onzas



Añadir 1 al carrito
Arándanos secos, 6 oz



Añadir 1 al carrito
Jarabe de arce puro,
12.5 onzas líquidas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Preparación

- Para hacer que los sabores resalten aún más, agregue 1 cucharada de vinagre de sidra junto con la mezcla de arándanos.
- Puede utilizar salvia fresca en lugar de seca. Omite la salvia seca en el paso 4. Enrolle 4 hojas frescas de salvia en forma de tronco y córtelas en rodajas finas. Cocine la salvia fresca en mantequilla o aceite junto con las nueces en el paso 6.
- Utilice nueces pecanas o avellanas en lugar de nueces. Intente usar pasas o cerezas secas para los arándanos.

Consejos para Producir

- Cuando compre calabazas de invierno busque las duras que todavía tengan parte del tallo seco adherido.
- Guarde la calabaza en un lugar fresco y seco hasta por 1 mes.

Mis Notas de Cocina